РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

X20

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ЭРГОМЕТР



Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие–либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.

Заводская упаковка не должна быть нарушена.

При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С

2. влажность: 50 -75%

3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке:

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (в случае, если тренажер энергозависимый). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними детьми не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

В ЦЕЛЯХ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ РЕКОМЕНДУЕМ СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;

- При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;

- Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;

- Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;

- Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;

- Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;

- Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;

- Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;

- Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;

- Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;

- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;

- Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу;

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с

соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения беговая дорожка автоматически отключится. Если вам нужно отключить тренажер, переведите тумблер включения/выключения в положение «OFF», а затем нажмите кнопку перезагрузки. После этого беговая дорожка будет работать нормально.

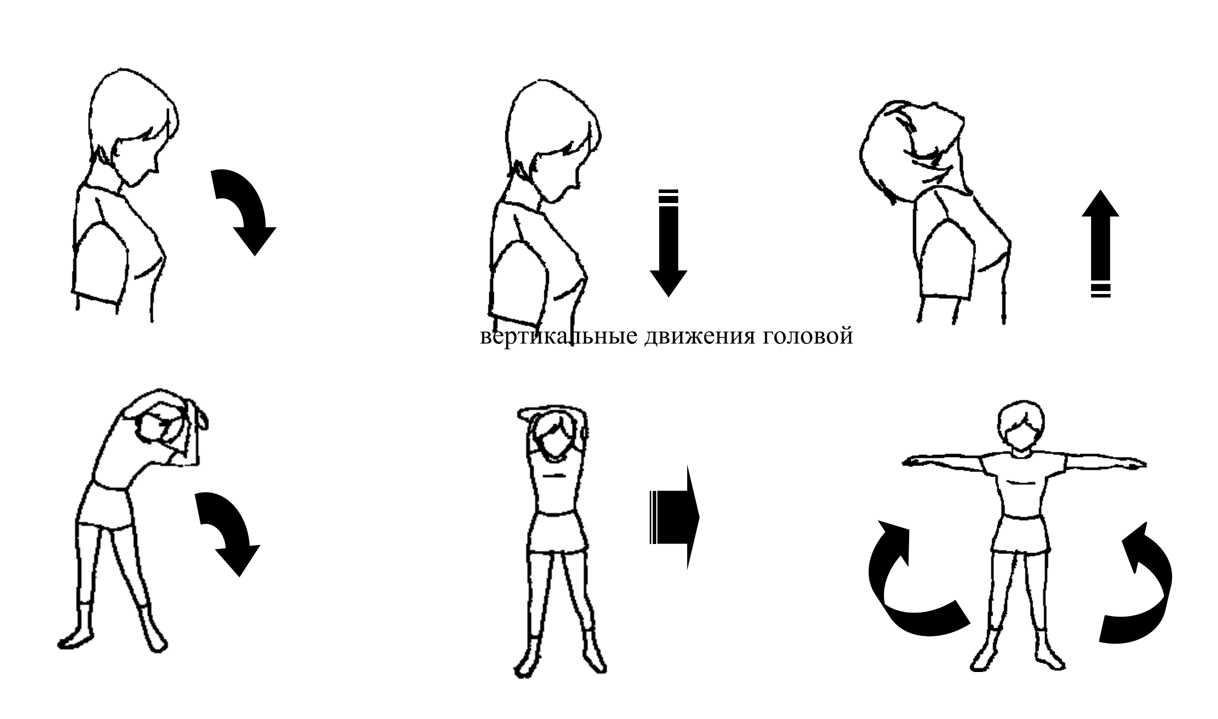
Электробезопасность:

Беговая дорожка должна подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое тренажера. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

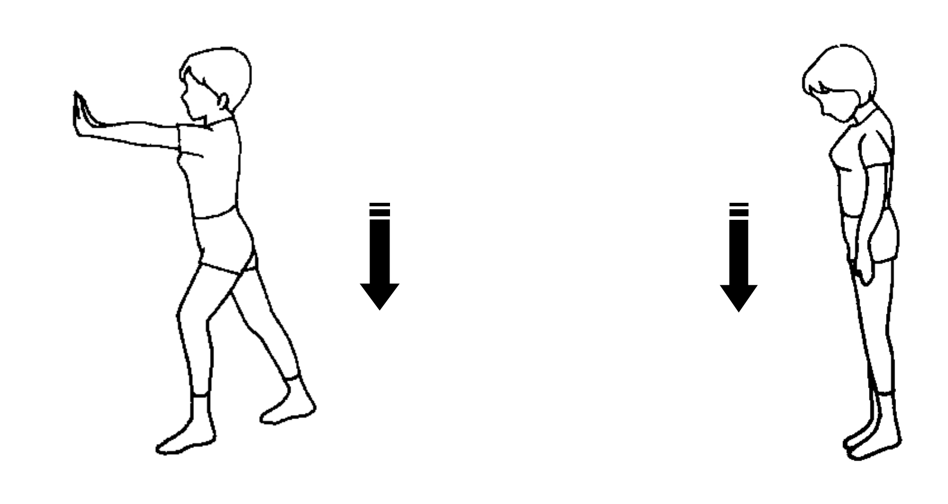
Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения беговая дорожка автоматически отключится. Если вам нужно отключить тренажер, переведите тумблер включения/выключения в положение «OFF», а затем нажмите кнопку перезагрузки. После этого беговая дорожка будет работать нормально.

Разогревающие упражнения:

Перед тренировкой на тренажере рекомендуется провести разминку – это минимализирует риск травмирования мышц, подготовит сердечно-сосудистую систему и поможет добиться более ощутимых результатов.

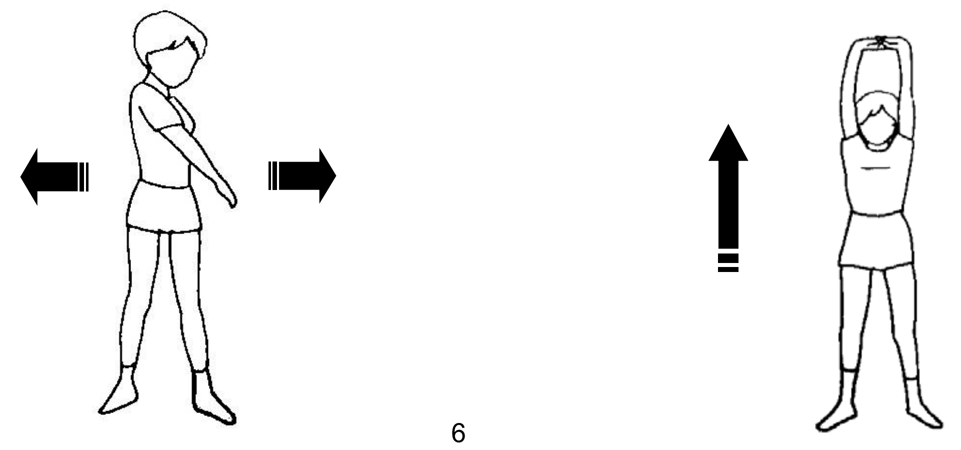


вертикальные движения головой

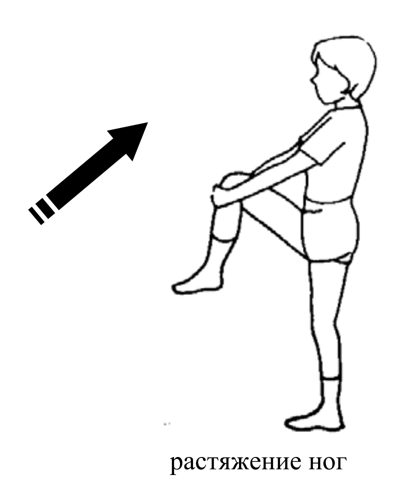


наклоны и скручивания торса

растяжение голени (у стены) растяжение голени (стоя на носках)

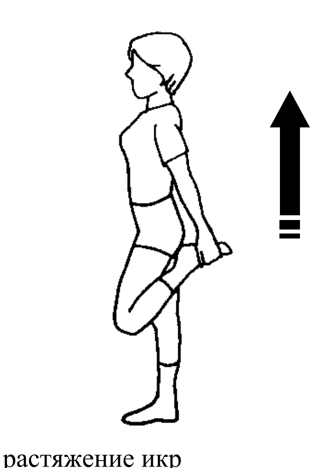


держание равновесия



растяжение ног

растяжение вверх



растяжение икр

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ СОХРАНЯЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с данным руководством.

ОСТОРОЖНО! Во избежание ожогов, возникновения пожара, удара током и физических повреждений:

- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем.

- Не роняйте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия.

- Не снимайте боковые кожухи. Обслуживание тренажера должно производиться только представителями сервисной службы компании-продавца.

- Никогда не пользуйтесь тренажером, если он работает неправильно, был поврежден, побывал в воде или у него поврежден шнур питания или вилка. Обратитесь в сервисный центр компании-продавца.

- Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.

- Не используйте тренажер вне помещения.

- Для отключения тренажера переведите тумблер в положение OFF (ВЫКЛ), затем выньте вилку из розетки.

- Используйте только прилагаемый шнур питания.

- Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его.

- Выключайте тренажер из сети перед перемещением.

ДЕТИ

- Не разрешайте детям пользоваться тренажером.

- Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеры ближе, чем на 3 м.

ПРОЧИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ! Почувствовав боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите упражнения и обратитесь за консультацией к врачу.

- Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в элементы тренажера.

- Ознакомьтесь с руководством перед использованием тренажера.

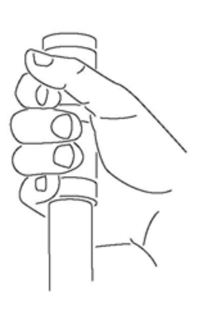
ЧИСТКА

- Для чистки тренажера используйте мыльный раствор и влажную тряпку; ни в коем случае не применяйте растворители.

КОНТАКТНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

Тренажеры укомплектованы контактными датчиками пульса. Чтобы определить пульс в процессе тренировки, поместите обе ладони на датчики. На консоли появятся данные о вашем пульсе. Системе может потребоваться несколько секунд для того, чтобы корректно определить частоту пульса.



ВАРИАНТЫ КОМПЛЕКТАЦИИ КОНСОЛ

SIMPLE *DELUXE* *PREMIER*



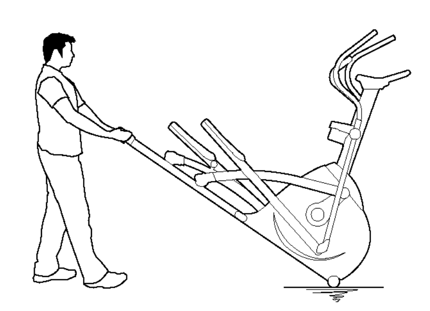
ПЕРЕДНЯЯ НОЖКА И ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ РОЛИКИ

X20 ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ЭРГОМЕТР

возможности, сборку тренажера должен осуществлять представитель компании-продавца. Если вы осуществляете сборку самостоятельно, соблюдайте все требования инструкции по сборке. Если у вас возникли вопросы по поводу компонентов или функций вашего эллиптического тренажера, обратитесь в компанию, где вы приобрели тренажер.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

Ваш тренажер VISION FITNESS оснащен транспортировочными роликами. Для перемещения тренажера крепко возьмитесь за заднюю часть корпуса, аккуратно приподнимите тренажер и перекатите его.



ВНИМАНИЕ: Тренажер тяжелый, его вес составляет 91 кг. Будьте осторожны, при необходимости обратитесь за помощью.

РАЗМЕЩЕНИЕ В ДОМЕ

При установке тренажера соблюдайте требования инструкции по безопасности. Постарайтесь разместить тренажер в комфортном помещении. По возможности, не устанавливайте тренажер в неотделанных подвальных помещениях. Чтобы тренировки доставляли вам удовольствие, лучше поместить тренажер в комфортную среду.

ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

Установив тренажер в выбранном месте, проверьте его устойчивость. Если он качается, необходимо его выровнять. Посмотрите, какая из регулировочных ножек не стоит твердо на полу. Ослабьте гайку в основании ножки, это даст вам возможность вращать ее. Теперь поворачивайте ножку в нужную сторону до тех пор, пока тренажер не будет стоять устойчиво. Закрепите ножку в данной позиции, затянув гайку.

ПИТАНИЕ

Тренажер подключается к электрической сети. Используйте только шнур питания, входящий в комплектацию тренажера. При потере шнура питания обратитесь к представителям компании-продавца для приобретения нового. Использование шнура стороннего производителя может привести к повреждению тренажера.

ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

- Устанавливайте тренажер в сухом прохладном месте.
- Убедитесь, что все болты плотно затянуты.
- Очищайте консоль от отпечатков пальцев и капель пота.

• Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной тканью, смоченной водой, и мягкими очистителями. Другие ткани, а также бумажные полотенца, могут поцарапать поверхность. Не используйте очистители на основе аммиака или кислоты.

• Регулярно очищайте поверхность тренажера.

ГРАФИК ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Рекомендуем вам соблюдать приведенный ниже график обслуживания для обеспечения бесперебойной работы тренажера.

ДЕТАЛЬ	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В ПОЛГОДА	ЕЖЕГОДНО
КОНСОЛЬ	ЧИСТКА	ОСМОТР		
ВСЕ БОЛТЫ И КРЕПЛЕНИЯ			ОСМОТР	
РАМА	ЧИСТКА			ОСМОТР
ПОРУЧНИ	ЧИСТКА	ОСМОТР		
НАПРАВЛЯЮЩИЕ	ЧИСТКА			
ТРАНСП. РОЛИКИ			ОСМОТР	
ПЛАСТИКОВЫЕ КОЖУХИ	ЧИСТКА			
ПЕДАЛИ	ЧИСТКА			
ШНУР ПИТАНИЯ				ОСМОТР

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Наши тренажеры спроектированы для обеспечения бесперебойной работы. Приведенные ниже рекомендации, возможно, помогут вам, если неисправности все же возникли.

ПРОБЛЕМА: Не зажигается консоль.

РЕШЕНИЕ: Убедитесь, что тумблер включения на обратной стороне консоли включен.

РЕШЕНИЕ: Проверьте, подключен ли шнур питания к основанию тренажера

и включен ли тумблер.

РЕШЕНИЕ: Убедитесь, что подключен кабель с обратной стороны консоли.

ПРОБЛЕМА: Вы чувствуете толчки или рывки при работе механизма.

РЕШЕНИЕ: Проверьте крепление всех деталей.

РЕШЕНИЕ: Протрите валики и дорожки. Возможно, на них скопилась пыль, которая вызывает заедание.

РЕШЕНИЕ: Проверьте болты под основанием. Иногда они могут быть затянуты слишком сильно, что приводит к трению с педальной осью и может вызывать толчки или рывки.

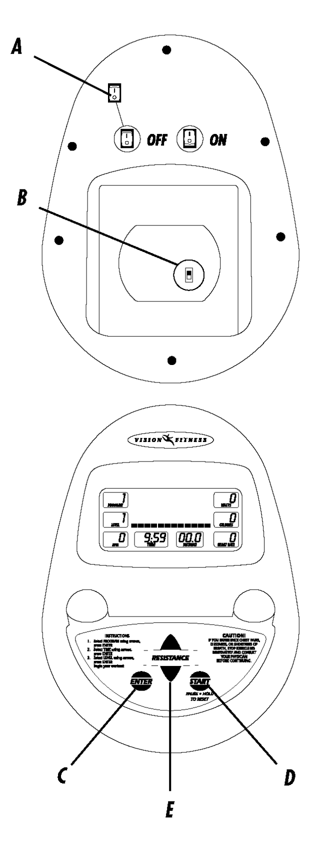
ПРИМЕЧАНИЕ: Если предложенные меры не помогают, отключите тренажер и свяжитесь с представителем компании-продавца.

КОНСОЛЬ SIMPLE

ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Компьютеризованный дисплей позволяет выбирать программу тренировок с учетом ваших потребностей. Он также дает возможность отслеживать ход выполнения упражнений и ваши результаты, что позволяет понять, насколько улучшилась ваша физическая подготовка.



A. КНОПКА ВКЛЮЧЕНИЯ/ВЫКЛЮЧЕНИЯ

Пожалуйста, отключайте консоль, если тренажер не используется на протяжении длительного времени.

B. ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ МИЛИ/КИЛОМЕТРЫ

Выбор единиц для отображения результатов тренировки.

C. КЛАВИША ENTER («ВВОД»)

Используется для выбора программы, продолжительности тренировки и уровня сопротивления.

D. КЛАВИША START/PAUSE/HOLD TO RESET («СТАРТ/ПАУЗА/ПЕРЕЗАГРУЗКА»)

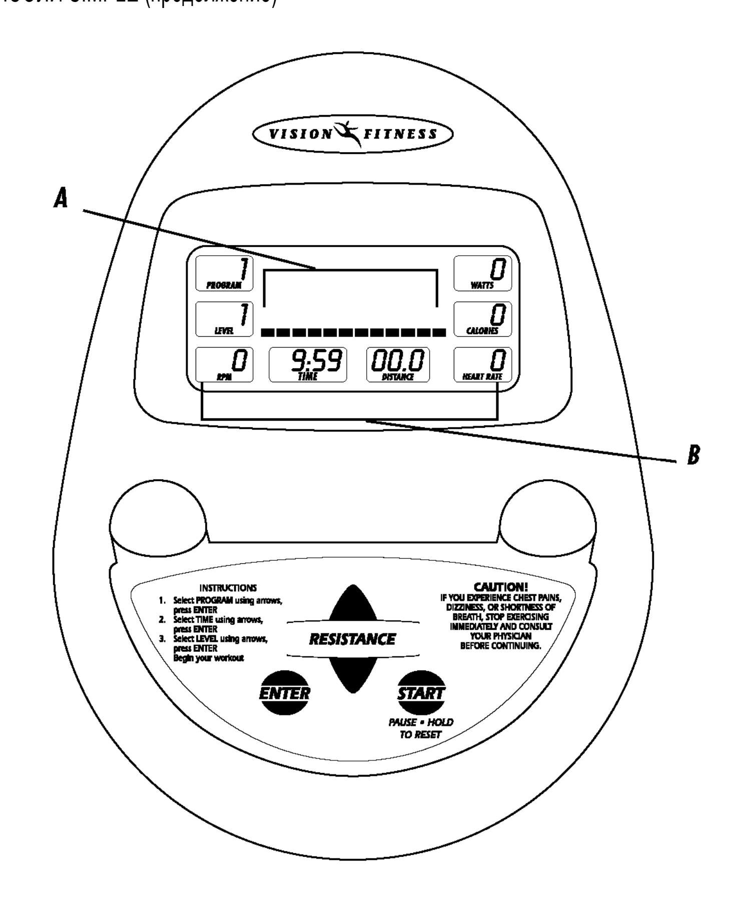
Чтобы начать упражнения в режиме MANUAL (Ручное управление) с продолжительностью тренировки по умолчанию, нажмите клавишу START. После начала программы нажатие клавиши позволяет приостановить ее выполнение. Чтобы перезагрузить консоль, нажмите клавишу и удерживайте ее нажатой в течение трех секунд.

E. КЛАВИШИ-СТРЕЛКИ

При настройке используются для изменения номера программы, продолжительности тренировки и уровня сопротивления. В ходе тренировки нажатие этих клавиш позволяет регулировать уровень сопротивления.

ДИСПЛЕИ КОНСОЛИ SIMPLE

ДИСПЛЕИ КОНСОЛИ SIMPLE (продолжение)



A. ДИСПЛЕЙ ПРОФИЛЯ ПРОГРАММЫ

Это окно отражает характеристики программы в виде диаграммы 8х12. Каждый горизонтальный ряд символизирует один сегмент (двенадцатая часть программы). Каждый вертикальный ряд отражает уровень сопротивления (каждое деление равно двум уровням).

B. ВЫВОДИМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

В ходе тренировки здесь отражаются ваши показатели, в том числе:

PROGRAM (ПРОГРАММА): номер одной из семи встроенных программ.

LEVEL (УРОВЕНЬ): текущий уровень сопротивления.

RPM (ОБ/МИН): количество оборотов в минуту

TIME (ВРЕМЯ): время, прошедшее с момента начала тренировки, или время, остающееся до ее окончания.

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ): общее расстояние в милях или км, пройденное с момента начала тренировки.

HEART RATE (ЧАСТОТА ПУЛЬСА): показания пульса (кол-во ударов в минуту) при использовании контактных датчиков

CALORIES (КАЛОРИИ): примерное количество калорий, израсходованных вами с начала тренировки.

WATTS (ВАТТЫ): показатель нагрузки, зависит от уровня сопротивления и длины шага

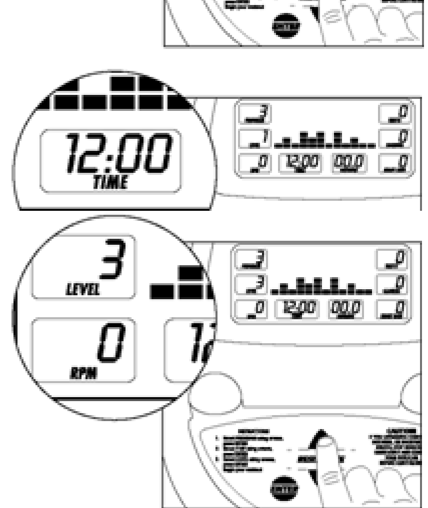
НАСТРОЙКА ПРОГРАММ

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Самый простой способ приступить к занятиям — нажать кнопку START. При этом начинается тренировка в режиме ручного управления с использованием действующих установок продолжительности и уровня сопротивления по умолчанию. Сопротивление также можно менять с помощью клавиш-стрелок.

ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Номер программы по умолчанию мигает в окне PROGRAM. С помощью клавиш ▲ ▼ можно пролистать список доступных программ и выбрать нужную, нажав клавишу ENTER.



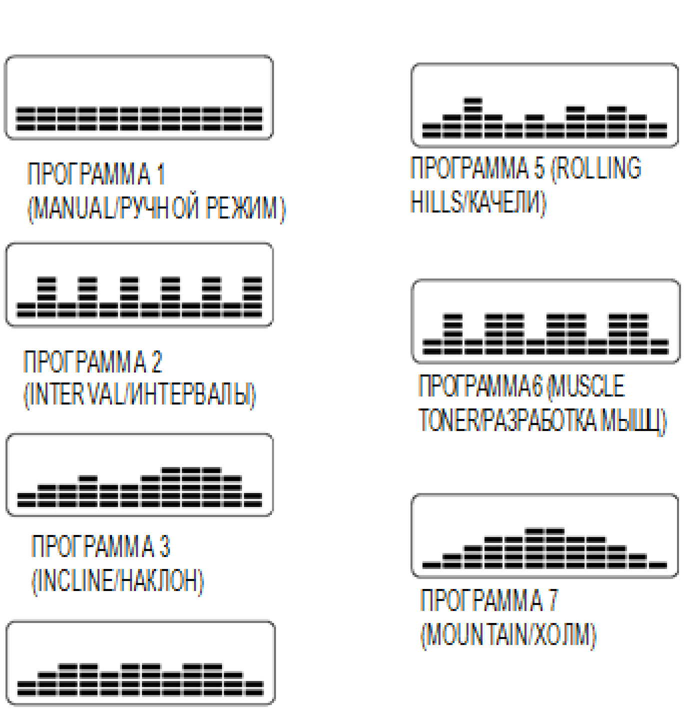
ВЫБОР ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВКИ

Продолжительность по умолчанию мигает в окне TIME. Чтобы изменить ее, выберите нужное значение с помощью клавиш ▲ ▼ и нажмите клавишу ENTER.

ВЫБОР УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Уровень по умолчанию мигает в окне LEVEL. Чтобы изменить его, выберите нужное значение с помощью клавиш ▲ ▼ и нажмите клавишу ENTER.

ПРОГРАММЫ



ПРОГРАММА 1 (MANUAL/РУЧНОЙ РЕЖИМ)

ПРОГРАММА 2 (INTERVAL/ИНТЕРВАЛЫ)

ПРОГРАММА 3 (INCLINE/НАКЛОН)

ПРОГРАММА 4 (FAT BURN/СЖИГАНИЕ ЖИРА)

ПРОГРАММА 5 (ROLLING HILLS/КАЧЕЛИ)

ПРОГРАММА 6 (MUSCLE TONER/РАЗРАБОТКА МЫШЦ)

ПРОГРАММА 7 (MOUNTAIN/ХОЛМ)

РЕЖИМ НАСТРОЕК

Данный режим позволяет задать 6 дополнительных установок для отображения на консоли или настройки тренажера.

ВХОД В РЕЖИМ НАСТРОЙКИ И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

• Нажмите клавиши ▲ и ▼ и удерживайте их нажатыми в течение примерно трех секунд.

• Раздастся звуковой сигнал, и на консоли отразятся режим настройки и доступные в нем настройки. Просмотрите их с помощью кнопок ▲ или ▼. Нажмите ENTER для выбора нужной настройки.

НАСТРОЙКИ ПО ВЫБОРУ

НАСТРОЙКА	***ОПИСАНИЕ***
ENG1 – LCD TEST	ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РАБОТНИКАМИ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ LCD ДИСПЛЕЕВ.
ENG2 – HARDWARE TEST	ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РАБОТНИКАМИ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ТОРМОЖЕНИЯ
ENG2 – ACCUMULATED TIME/ ACCUMULATED DISTANCE	ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА В ЧАСАХ И ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ В МИЛЯХ
ENG3 – MACHINE AND UNITS MODE	ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РАБОТНИКАМИ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ ДЛЯ ВЫБОРА РЕЖИМА ВЕЛОЭРГОМЕТРА ИЛИ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ЭРГОМЕТРА. ТАКЖЕ ПРОСМОТР ЕДИНИЦ (БРИТАНСКИХ ИЛИ МЕТРИЧЕСКИХ), В КОТОРЫХ ОТОБРАЖАЮТСЯ РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВКИ, И ОТОБРАЖЕНИЕ ВЕРСИИ ПРОГРАММЫ.
ENG4 – DEFAULT TIME SET	УСТАНОВКА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ВСЕХ ПРОГРАММ ПО УМОЛЧАНИЮ
ENG5 – DEFAULT LEVEL SET	УСТАНОВКА УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ ПО УМОЛЧАНИЮ
ENG6 – PRODUCT SELECTION AND MODEL CONFIGURATION	КОНФИГУРИРОВАНИЕ КОНСОЛИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЖИМА ТРЕНАЖЕРА И ЗАДАНИЕ НОМЕРА МОДЕЛИ,

• Используйте клавиши ▲ или ▼ для изменения установок.

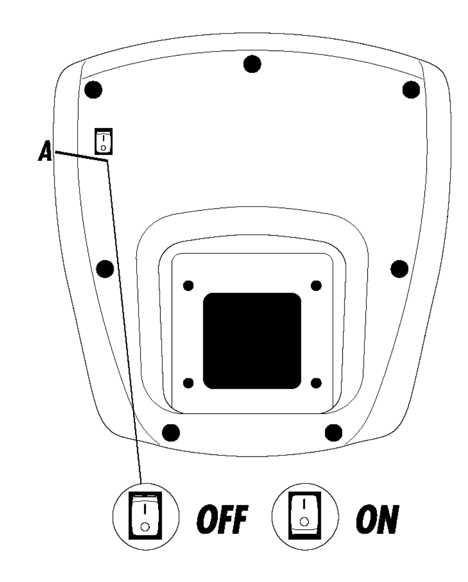
• Нажмите клавишу ENTER для сохранения изменений.

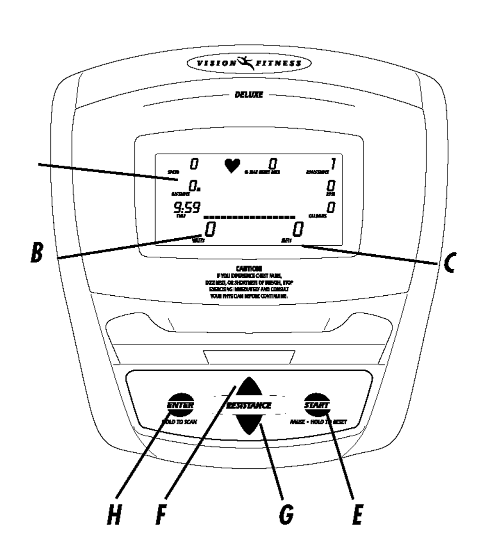
• Для выхода из режима нажмите и удерживайте в течение трех секунд клавишу «START».

КОНСОЛЬ DELUX

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Компьютеризованный дисплей позволяет выбирать программу тренировок с учетом ваших потребностей. Он также дает возможность отслеживать ход выполнения упражнений и ваши результаты, что позволяет понять, насколько улучшилась ваша физическая подготовка.





A. КНОПКА ВКЛЮЧЕНИЯ/ВЫКЛЮЧЕНИЯ

Пожалуйста, отключайте консоль, если она не используется в течение длительного времени.

B. ДИСПЛЕЙ ПРОФИЛЯ ПРОГРАММЫ

Это окно отражает характеристики завершенного или завершаемого сегмента программы и уровень сопротивления в виде диаграммы 10x16. Каждая колонка соответствует одной шестнадцатой части программы. Каждый ряд отражает два уровня сопротивления.

C. ОКНО СООБЩЕНИЙ

При запуске программы в этой буквенно-цифровой области дисплея отражаются пошаговые инструкции, а в процессе тренировок и после их завершения — инструкции, выводимые показатели и адресованные вам сообщения.

D. ПОКАЗАТЕЛИ, ВЫВОДИМЫЕ НА ДИСПЛЕЙ

В ходе тренировки здесь отражаются ваши показатели, в том числе:

TIME (ВРЕМЯ): время, прошедшее с момента начала тренировки, или время, остающееся до ее окончания.

SPEED (СКОРОСТЬ): скорость движения в милях или километрах в час.

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ): общее расстояние в милях или км, пройденное с момента начала тренировки.

RPM (ОБ/МИН): скорость вращения или перемещения педалей в оборотах в минуту (RPM); один оборот равен двум полным шагам.

WATTS (ВАТТЫ): показатель нагрузки; один ватт равен шести килограммам на метр в минуту.

CALORIES (КАЛОРИИ): примерное количество калорий, израсходованных вами с начала тренировки.

RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ): текущий уровень сопротивления.

HEART RATE (ЧАСТОТА ПУЛЬСА): показания пульса (кол-во ударов в минуту) при использовании контактных датчиков.

% MAX HEART RATE (% МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА): доля предполагаемой максимальной частоты (% максимальной частоты пульса).

METS (МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ): показатель потребления кислорода; одна единица равна примерному объему кислорода, потребляемому в минуту человеком в состоянии покоя.

E. КЛАВИША START/PAUSE/HOLD TO RESET («СТАРТ/ПАУЗА/ПЕРЕЗАГРУЗКА»)

Чтобы начать упражнения в режиме MANUAL (Ручное управление) с продолжительностью тренировки по умолчанию, нажмите клавишу START. Нажмите клавишу, когда в окне сообщений появится соответствующая инструкция. После начала программы нажатие клавиши позволяет приостановить ее выполнение. Чтобы перезагрузить консоль, нажмите клавишу и удерживайте ее нажатой в течение трех секунд.

F. КЛАВИША ▲

При настройке позволяет выбирать программы и менять значения на дисплее. В ходе тренировки позволяет увеличить сопротивление.

G. КЛАВИША ▼

При настройке позволяет выбирать программы и менять значения на дисплее. В ходе тренировки позволяет уменьшить сопротивление.

H. КЛАВИША ENTER («ВВОД»)

При настройке используется для задания параметров пользователя. В ходе тренировки позволяет переключаться между значениями частоты пульса (Heart Rate) и процента от максимальной частоты пульса (% Max. Heart Rate).

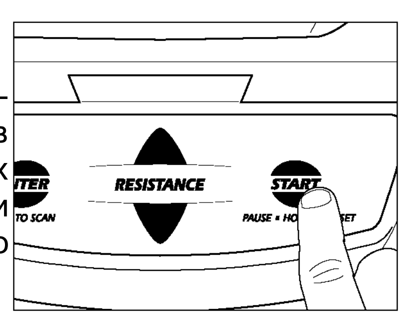
H. КЛАВИША ENTER («ВВОД»)

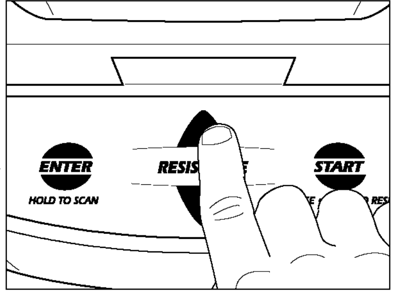
При настройке используется для задания параметров пользователя. В ходе тренировки позволяет переключаться между значениями частоты пульса (Heart Rate) и процента от максимальной частоты пульса (% Max. Heart Rate).

НАСТРОЙКА ПРОГРАММ

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Самый простой способ приступить к занятиям — нажать кнопку START. При этом начинается тренировка в режиме ручного управления с использованием действующих установок уровня сопротивления по умолчанию. Показатели тренировки рассчитываются на основании текущих значений по умолчанию.

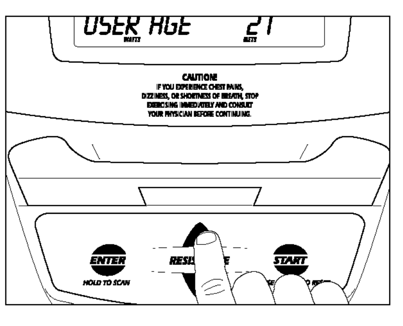




ВЫБОР ПРОГРАММЫ

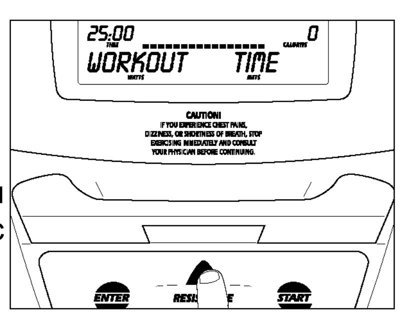
С помощью клавиш ▲ ▼ можно пролистать список доступных программ (Manual, Sprint 8, Intervals,

Fat Burn, Mountain, Random, Watts) и выбрать нужную нажатием клавиши ENTER.



ВВОД ВОЗРАСТА

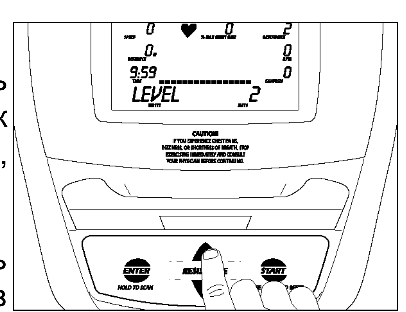
При появлении сообщения с просьбой указать ваш возраст выставьте соответствующую цифру с помощью клавиш ▲ или ▼. Эти сведения нужны для программ HRT®, от них зависит отношение вашей частоты пульса к максимальной (% Heart Rate).



ВВОД ВРЕМЕНИ

При появлении сообщения с просьбой задать время выставьте нужную вам продолжительность тренировки с помощью кнопок ▲ или ▼.

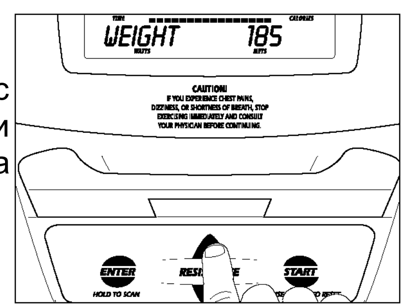
ВВОД УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ



При появлении сообщения с просьбой указать уровень сопротивления выставьте нужную цифру с помощью кнопок ▲ или ▼. В каждой программе 20 уровней сопротивления, при этом в каждой программе они различаются.

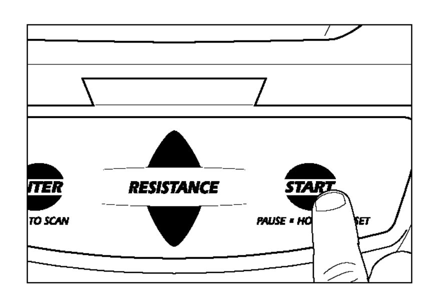
В программе WATTS вас попросят ввести уровень Ватт вместо уровня сопротивления. Он варьируется в диапазоне от 40 до 250 с шагом в 5.

ВВОД ВЕСА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



При появлении сообщения с просьбой указать ваш вес выставьте соответствующую цифру с помощью кнопок ▲ или ▼. Эти сведения нужны для правильного расчета расхода калорий и метаболических единиц.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ



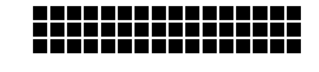
Чтобы начать тренировку, нажмите START.

ПРОГРАММЫ

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Нажмите клавишу START, чтобы пропустить настройку тренировки и начать занятия с постоянным уровнем (в ручном режиме). Уровни сопротивления при этом автоматически не меняются, но их можно регулировать с помощью клавиш в виде стрелок.

ПРИМЕЧАНИЕ: Поскольку вы не вводите настройки, для расчета результатов упражнений используются значения по умолчанию.



MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ) - программа, в которой уровень сопротивления меняется только самим пользователем.

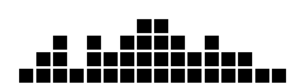
SPRINT 8™ - программа анаэробных упражнений с перемежающейся нагрузкой. В ее ходе мышечные волокна подвергаются резким тянущим усилиям, что повышает эффективность подготовки.



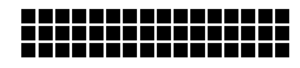
INTERVAL (ИНТЕРВАЛ) – эффективный вид тренировки, способствующий укреплению сердечно-сосудистой системы путем чередования периодов нагрузки и расслабления. Постарайтесь, чтобы нагрузка была достаточно интенсивной.

FAT BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА)– программа, направленная на сжигание запасов жира. Тренировка проходит с чуть меньшей нагрузкой, но в течение более длительного времени (рекомендуется заниматься от 30 до 60 минут).

MOUNTAIN (ХОЛМ) – программа, в которой сопротивление постепенно повышается, чтобы имитировать подъем в гору. Программа отлично подходит для развития силы и выносливости.



RANDOM (СЛУЧАЙНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ) - программа для тех, кто предпочитает разнообразие в тренировках. При выборе программы компьютер в случайном порядке задает сопротивление для каждого сегмента, исходя из тех настроек сопротивления, которые введет пользователь.



WATTS (ВАТТЫ)– программа позволяет заниматься при заданном уровне нагрузки. Если вы увеличиваете скорость движения, сопротивление падает, и наоборот.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ SPRINT 8

Программа SPRINT 8 — это комплекс анаэробных упражнений с перемежающейся нагрузкой, призванный увеличить мышечную массу, развить скорость движений и стимулировать выделение гормона роста человека (HGH) в вашем организме естественными средствами. Эффективность уменьшения жировой прослойки и наращивания мышечной массы с помощью образования HGH в результате тренировок и соблюдения правильной диеты описана Филом Кэмпбеллом (Phil Campbell), автором книги «На старт, внимание, марш: Синергетический фитнес» (*Ready, Set, GO! SYNERGY FITNESS)*. Подробнее об этом новейшем подходе к фитнесу вы можете узнать на сайте мистера Кэмпбелла www.readysetgofitness.com.

Программа SPRINT 8 состоит из интервалов интенсивного спринта, перемежающихся периодами расслабления. Она состоит из следующих этапов:

1. *РАЗМИНКА* призвана постепенно увеличить частоту пульса и дыхания, а также приток крови к работающим мускулам. Разминка настраивается пользователем в соответствии с его потребностями.

2. *ЧЕРЕДУЮЩАЯСЯ ТРЕНИРОВКА* начинается непосредственно после разминки со спринта продолжительностью 30 секунд. Восемь подобных интервалов перемежаются семью восстановительными периодами продолжительностью полторы минуты. Экран сообщений подскажет вам, что нужно ускорить движения на этапе спринта и замедлить их на этапе расслабления. Рекомендуемая разница между интервалами спринта и восстановления составляет 30-50 оборотов в минуту для велоэргометров и 20-30 оборотов для эллиптических эргометров.

3. *СБРОС НАГРУЗКИ* помогает вернуть организм в состояние покоя. При этом нагрузка на сердце снижается.

Поскольку данная программа является специализированной, общая продолжительность тренировки по ходу выполнения программы не отражается. Вместо этого в окне времени показывается продолжительность интервала. Общая продолжительность тренировки в режиме SPRINT 8 составляет 20 минут.

РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

Данный режим позволяет задать 13 дополнительных установок для отображения на консоли или настройки тренажера.

ВХОД В РЕЖИМ НАСТРОЙКИ И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

• Нажмите клавиши ▲ и ▼ и удерживайте их нажатыми в течение примерно трех секунд.

• Раздастся звуковой сигнал и на консоли отразятся режим настройки и доступные в нем настройки. Просмотрите их с помощью кнопок ▲ или ▼.

• Нажмите кнопку ENTER для выбора нужного режима или установки.

НАСТРОЙКИ ПО ВЫБОРУ

НАСТРОЙКА	***ОПИСАНИЕ***
P1 – SET MAX TIME	УСТАНОВКА МАКСИМАЛЬНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВКИ
P2 – SET USER TIME	УСТАНОВКА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВКИ ПО УМОЛЧАНИЮ.
P3 – SET USER AGE	УСТАНОВКА ВОЗРАСТА ПО УМОЛЧАНИЮ
P4 – SET WEIGHT	УСТАНОВКА ВЕСА ПО УМОЛЧАНИЮ
P5 – DEFAULT RESISTANCE	УСТАНОВКА УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ ПО УМОЛЧАНИЮ
P6 – DEFAULT LANGUAGE	ВЫБОР ЯЗЫКА ОТОБРАЖЕНИЯ
P7 – UNIT	ПЕРЕХОД С МЕТРИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ЕДИНИЦ НА БРИТАНСКУЮ
P8 – MACHINE TYPE	ВЫБОР РЕЖИМА ТРЕНАЖЕРА (ВЕЛОЭРГОМЕТР ИЛИ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ
P9 – ACCUMULATED DATA	ПРОСМОТР ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА И ОБЩЕГО ПРОЙДЕННОГО РАССТОЯНИЯ (В МИЛЯХ ИЛИ КИЛОМЕТРАХ)
P10 – DISPLAY TEST	ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РАБОТНИКАМИ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ LCD ДИСПЛЕЕВ.
P11 – HARDWARE TEST	ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РАБОТНИКАМИ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ
P12 – BEEPER MODE	ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА
P13 – VERSION	ПРОСМОТР ВЕРСИИ ПРОГРАММЫ ДЛЯ РАБОТНИКОВ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ

Используйте кнопки ▲ или ▼ для изменения установок.

• Нажмите кнопку ENTER для сохранения изменений.

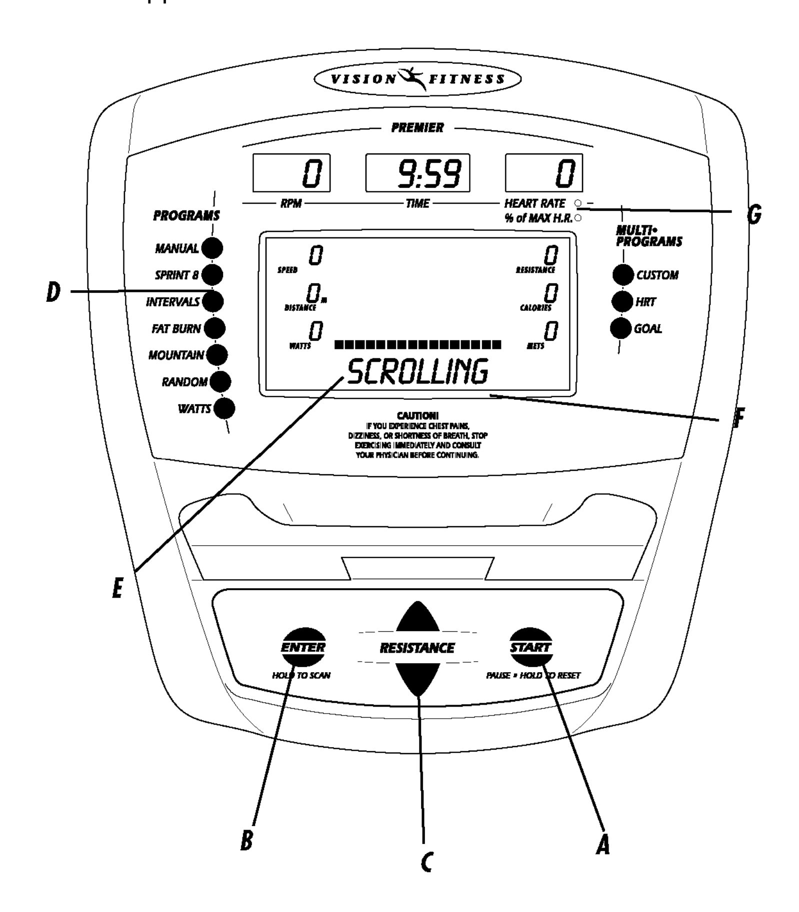
• Для выхода из режима нажмите и удерживайте в течение трех секунд кнопку «START».

КОНСОЛЬ PREMIER

ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Компьютеризованный дисплей позволяет выбирать программу тренировок с учетом ваших потребностей. Он также дает возможность отслеживать ход выполнения упражнений и ваши результаты, что позволяет понять, насколько улучшилась ваша физическая подготовка.



A. КЛАВИША START/HOLD TO RESET (СТАРТ/ПЕРЕЗАГРУЗКА)

Чтобы начать упражнения в режиме MANUAL (Ручное управление) без ввода ваших данных, нажмите клавишу START. После начала программы вы можете регулировать уровень сопротивления (с помощью клавиш-стрелок). Выводимые на дисплей показатели будут рассчитываться, исходя из установок по умолчанию.

ПАУЗА: Если вам нужно остановить программу в процессе тренировки, нажатие клавиши PAUSE приостановит выполнение программы на пять минут. Возобновить тренировку можно повторным нажатием клавиши START.

ПЕРЕЗАГРУЗКА: Если вам нужно ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ консоль в процессе тренировки, нажмите и удерживайте клавишу START в течение трех секунд или до перезагрузки дисплея.

B. КЛАВИША ENTER/HOLD TO CHANGE FEEDBACK DISPLAY (ВВОД/СМЕНА ДАННЫХ НА ДИСПЛЕЕ)

Эта клавиша используется при настройке программ для выбора данных, например, возраста, веса или уровня.

ПРОСМОТР (SCAN): При занятиях в режиме выполнения программы нажатие клавиши «ENTER» позволяет менять информацию, выводимую в окне частоты пульса. Нажатием «ENTER» можно переключиться с отображения текущей частоты пульса на % максимальной частоты. Если удерживать клавишу «ENTER» нажатой в течение трех секунд во время тренировки, функция SCAN будет автоматически менять экраны просмотра.

C. КЛАВИШИ-СТРЕЛКИ

Эти клавиши используются для изменения данных в режиме настройки перед началом тренировки. По ходу тренировки они позволяют менять уровень сопротивления. В программах HRT® они служат для изменения целевой частоты пульса.

D. КЛАВИШИ ПРОГРАММ

Эти кнопки обеспечивают быстрый доступ к различным программам и облегчают их настройку. Программы, за исключением SPRINT 8 и мультипрограмм, можно менять на другие по ходу тренировки.

E. ДИСПЛЕЙ ПРОФИЛЯ ПРОГРАММЫ

Это окно отражает характеристики завершаемых и выполненных сегментов программы тренировок в виде точечной матрицы, а также уровень сопротивления каждого из сегментов.

F. ОКНО СООБЩЕНИЙ/ПРОСМОТРА

При запуске программы в этой буквенно-цифровой области дисплея отражаются пошаговые инструкции, а в процессе тренировок и после их завершения — инструкции, выводимые показатели и адресованные вам сообщения.

ПОКАЗАТЕЛИ, ВЫВОДИМЫЕ НА ДИСПЛЕЙ: В ходе тренировки здесь отражаются ваши показатели, в том числе:

SPEED (СКОРОСТЬ): скорость движения в км или милях в час.

DISTANCE: (РАССТОЯНИЕ): общее расстояние в милях или км, пройденное с момента начала тренировки.

WATTS (ВАТТЫ): показатель нагрузки; один ватт равен шести килограммам на метр в минуту.

RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ): текущий уровень сопротивления.

CALORIES (КАЛОРИИ): примерное количество калорий, израсходованных вами с начала тренировки.

METS (МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ): показатель потребления кислорода; одна единица равна примерному объему кислорода, потребляемому в минуту человеком в

состоянии покоя.

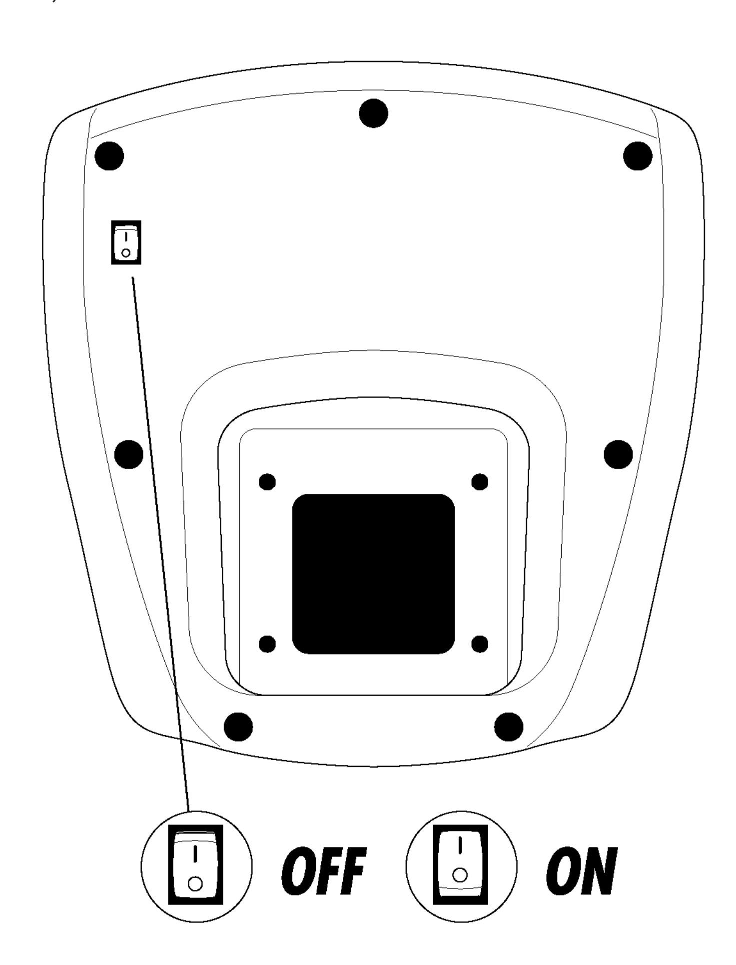
G. ПОКАЗАТЕЛИ, ВЫВОДИМЫЕ В ОКНАХ: Во время тренировки показатели также выводятся в трех окнах.

TIME (ВРЕМЯ): время, прошедшее с момента начала тренировки, или время, остающееся до ее окончания.

RPM (ОБ/МИН): количество шагов или оборотов педалей в минуту в минуту; один оборот равен двум полным шагам.

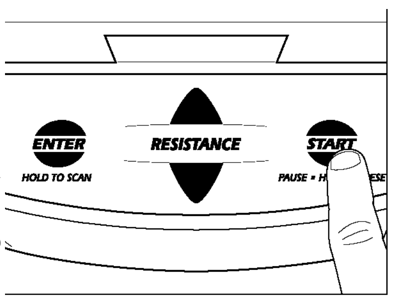
HEART RATE/% MAX HEART RATE (ЧАСТОТА ПУЛЬСА/% МАКСИМУМА): в этом окне отображается текущая частота пульса и доля предполагаемой максимальной частоты (% максимальной частоты пульса).

ТУМБЛЕР ON/OFF (ВКЛ/ВЫКЛ) Если вы не используете тренажер в течение длительного времени, отключите питание консоли.



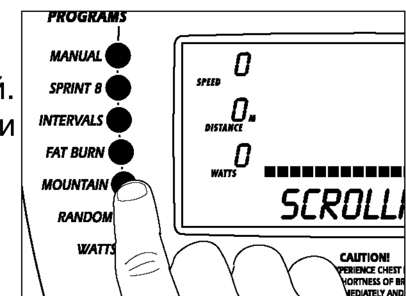
НАСТРОЙКА ПРОГРАММ

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК



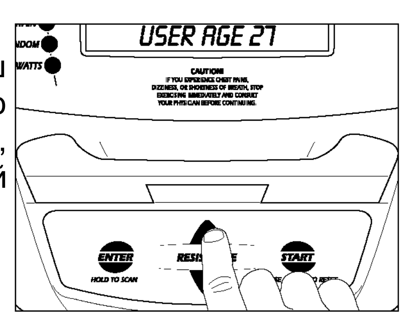
Самый простой способ приступить к занятиям — нажать кнопку START. При этом начинается тренировка в режиме ручного управления с использованием действующих установок уровня сопротивления по умолчанию. Показатели тренировки рассчитываются на основании текущих значений по умолчанию.

ВЫБОР ПРОГРАММ

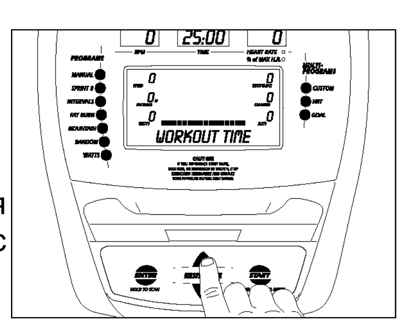


Каждая программа запускается отдельной клавишей. Просмотреть доступные настройки программ и их профили можно с помощью клавиш-стрелок.

ВВОД ВОЗРАСТА



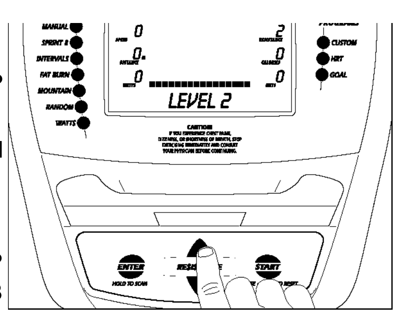
При появлении сообщения с просьбой указать ваш возраст выставьте соответствующую цифру с помощью клавиш ▲ или ▼. Эти сведения нужны для программ HRT®, от них зависит отношение вашей частоты пульса к максимальной (% Heart Rate).



ВВОД ВРЕМЕНИ

При появлении сообщения с просьбой задать время выставьте нужную вам продолжительность тренировки с помощью кнопок ▲ или ▼.

ВВОД УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

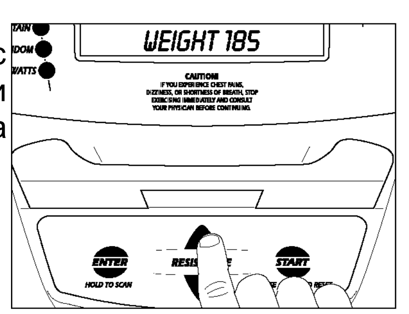


При появлении сообщения с просьбой указать уровень сопротивления выставьте нужную цифру с помощью кнопок ▲ или ▼. В каждой программе 20 уровней сопротивления, при этом в каждой программе они различаются.

В программе WATTS вас попросят ввести уровень Ватт вместо уровня сопротивления. Он варьируется в диапазоне от 40 до 250 с шагом в 5.

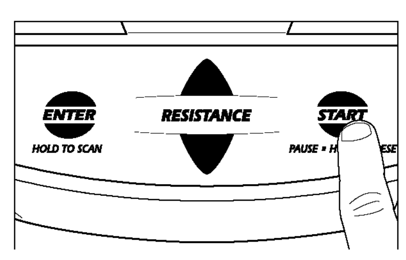
В программах TARGET HRT, HRT HILL, и HRT INTERVAL вместо уровня сопротивления задается целевая частота пульса. На консоли отображается целевая частота пульса, при этом вы можете корректировать ее значение.

ВВОД ВЕСА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



При появлении сообщения с просьбой указать ваш вес выставьте соответствующую цифру с помощью кнопок ▲ или ▼. Эти сведения нужны для правильного расчета расхода калорий и метаболических единиц.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ



Чтобы начать тренировку, нажмите START.

ПРОГРАММЫ БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Нажмите клавишу START, чтобы пропустить настройку тренировки и начать занятия с постоянным уровнем (в ручном режиме). Уровни сопротивления при этом автоматически не меняются, но их можно регулировать с помощью клавиш в виде стрелок. ПРИМЕЧАНИЕ: Поскольку вы не вводите настройки, для расчета результатов упражнений используются значения по умолчанию.

FAT BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА) – программа, направленная на сжигание запасов жира. Тренировка проходит с чуть меньшей нагрузкой, но в течение более длительного времени (рекомендуется заниматься от 30 до 60 минут).

MOUNTAIN (ХОЛМ) – программа, в которой сопротивление постепенно повышается, чтобы имитировать подъем в гору. Программа отлично подходит для развития силы и выносливости.

MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ) - программа, в которой уровень сопротивления меняется только самим пользователем.

SPRINT 8™ - программа анаэробных упражнений с перемежающейся нагрузкой. В ее ходе мышечные волокна подвергаются резким тянущим усилиям, что повышает эффективность подготовки.

INTERVAL (ИНТЕРВАЛ) – эффективный вид тренировки, способствующий укреплению сердечно-сосудистой системы путем чередования периодов нагрузки и расслабления. Постарайтесь, чтобы нагрузка была достаточно интенсивной.

RANDOM (СЛУЧАЙНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ)- программа для тех, кто предпочитает разнообразие в тренировках. При выборе программы компьютер в случайном порядке задает сопротивление для каждого сегмента, исходя из тех настроек, которые введет пользователь.

WATTS (ВАТТЫ)– программа позволяет заниматься при заданном уровне нагрузки. Если вы увеличиваете скорость движения, сопротивление падает, и наоборот.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ SPRINT 8

Программа SPRINT 8 — это комплекс анаэробных упражнений с перемежающейся нагрузкой, призванный увеличить мышечную массу, развить скорость движений и стимулировать выделение гормона роста человека (HGH) в вашем организме естественными средствами. Эффективность уменьшения жировой прослойки и наращивания мышечной массы с помощью образования HGH в результате тренировок и соблюдения правильной диеты описана Филом Кэмпбеллом (Phil Campbell), автором книги «На старт, внимание, марш: Синергетический фитнес» (*Ready, Set, GO! SYNERGY FITNESS)*. Подробнее об этом новейшем подходе к фитнесу вы можете узнать на сайте мистера Кэмпбелла www.readysetgofitness.com.

Программа SPRINT 8 состоит из интервалов интенсивного спринта, перемежающихся периодами расслабления. Она состоит из следующих этапов:

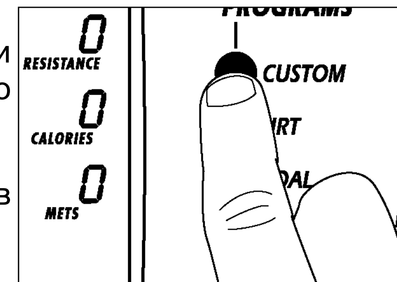
4. *РАЗМИНКА* призвана постепенно увеличить частоту пульса и дыхания, а также приток крови к работающим мускулам. Разминка настраивается пользователем в соответствии с его потребностями.

5. *ЧЕРЕДУЮЩАЯСЯ ТРЕНИРОВКА* начинается непосредственно после разминки со спринта продолжительностью 30 секунд. Восемь подобных интервалов перемежаются семью восстановительными периодами продолжительностью полторы минуты. Экран сообщений подскажет вам, что нужно ускорить движения на этапе спринта и замедлить их на этапе расслабления. Рекомендуемая разница между интервалами спринта и восстановления составляет 30-50 оборотов в минуту для велоэргометров и 20-30 оборотов для эллиптических эргометров.

6. *СБРОС НАГРУЗКИ* помогает вернуть организм в состояние покоя. При этом нагрузка на сердце снижается.

Поскольку данная программа является специализированной, общая продолжительность тренировки по ходу выполнения программы не отражается. Вместо этого в окне времени показывается продолжительность интервала. Общая продолжительность тренировки в режиме SPRINT 8 составляет 20 минут.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Программы пользователя позволяют выполнить и сохранить в памяти тренажера пять режимов тренировки по выбору.

Настройка программы этого типа начинается так же, как и в других программах. Нажмите кнопку программы CUSTOM, затем

1. Выберите одну из пяти программ CUSTOM.

2. Подтвердите выбор нажатием кнопки ENTER.

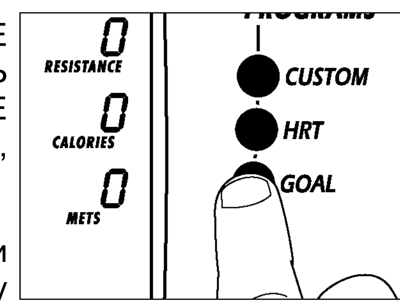
3. Задайте возраст, продолжительность тренировки и вес.

После ввода информации вас попросят нажать START, чтобы начать тренировку. На консоли появится сообщение, что для задания новой программы вы можете варьировать уровень сопротивления нужным вам образом. По завершении тренировки

программа сохранит сделанные вами по ходу занятий изменения уровня сопротивления. Настройки сохраняются, чтобы вы могли выполнить такую же программу в ходе следующей тренировки.

По завершении программы появится подсказка с просьбой нажать ENTER для сохранения программы.

ПРОГРАММЫ GOAL («ЦЕЛЬ»)



В программах GOAL (TIME GOAL («ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ»), CALORIE GOAL («ЦЕЛЕВОЙ УРОВЕНЬ РАСХОДА ЭНЕРГИИ»), DISTANCE GOAL («ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ»)) пользователь задает целевой показатель, и программа продолжается, пока он не будет выполнен.

Настройка программ GOAL выполняется так же, как и в других программах. Пользователь нажимает клавишу GOAL, затем

1. с помощью клавиш-стрелок выбирает один из вариантов - TIME GOAL, CALORIE GOAL или DISTANCE GOAL.

2. Подтверждает выбор нажатием клавиши ENTER.

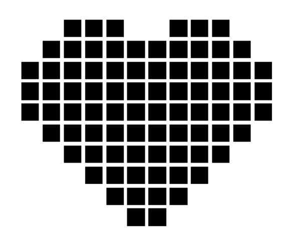
3. Задает значение целевого параметра.

4. Задает возраст, вес и уровень сопротивления.

После ввода этих данных появится просьба нажать START для начала программы. По достижении целевого показателя выполнение программы завершается.

ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (HRT)

TARGET HRT (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА)



Программа TARGET HRT призвана поддерживать частоту пульса на уровне 70% от предполагаемой максимальной и укреплять сердечно-сосудистую систему, воздействуя на сердце, легкие и сосуды. Это – отличная программа для всех групп пользователей, хотя начинающим пользователям может быть удобнее начать с меньшей нагрузки и постепенно повышать ее до 70% предполагаемой максимальной частоты пульса.

HRT HILL (ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА «ПОДЪЕМ В ГОРУ»)

Программа HRT HILL, призванная укрепить сердечно-сосудистую систему, построена на комбинации четырех целевых частот пульса. Уровень сопротивления меняется, пока частота пульса не будет соответствовать целевой для четырех видов подъема (65%, 70%, 75% и 80% от предполагаемой максимальной). Далее программа обеспечит поддержание целевой частоты вашего пульса в течение минуты. Серия подъемов повторяется до окончания времени тренировки.

HRT INTERVAL (ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА «ИНТЕРВАЛ»)

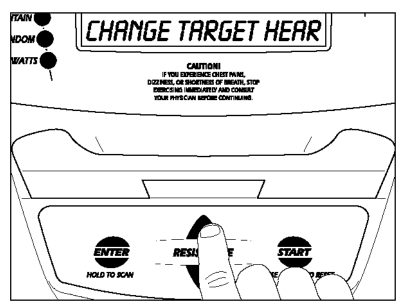
Программа HRT INTERVAL призвана улучшить кислородный обмен и общую физическую подготовку, повысить выносливость мышечных тканей и объем энергии, потребляемой в ходе упражнений. Она состоит из чередующихся сегментов нагрузки и расслабления. Целевая частота пульса на этапах нагрузки будет составлять 80% от предполагаемой максимальной, а на этапах расслабления —70% от предполагаемой максимальной. Сегмент нагрузки продолжается в течение двух минут с момента достижения целевой частоты пульса. Продолжительность интервала расслабления зависит от того, сколько времени потребуется, чтобы вы достигли соответствующей целевой частоты пульса.

ВСЕ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

В ходе тренировок пользователь обхватывает руками контактные датчики пульса или надевает телеметрический нагрудный ремень-датчик, благодаря чему сигнал о частоте пульса поступает на консоль. Консоль отслеживает сердечный ритм в постоянном режиме, корректируя уровень сопротивления тренажера для поддержания частоты пульса в предпочтительном диапазоне. С помощью клавиши «SCAN» можно просматривать данные о пульсе, его отношении к максимальной частоте. Каждая программа начинается с двухминутной разминки. При завершении тренировки начнется пятиминутный сегмент сброса нагрузки. Пользователь должен сам задать уровень сопротивления на этих сегментах.

КОРРЕКТИРОВКА ЦЕЛЕВОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Если вам нужно изменить целевую частоту пульса по ходу выполнения одной из программ HRT®, это можно сделать с помощью клавиш ▲ или ▼. Для подтверждения выбора нажмите клавишу «ENTER».



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

ЧТО ТАКОЕ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА?

Это — занятия, интенсивность которых обеспечивает поддержание предпочтительной частоты пульса. Данный интервал частоты зависит от того, какие цели вы перед собой ставите – сбросить вес, укрепить сердечно-сосудистую систему или повысить физическую силу. Программы HRT® компании VISION FITNESS призваны поддерживать идеальную частоту пульса с учетом целей ваших тренировок. Они автоматически регулируют уровень сопротивления на основании данных о вашем пульсе.

Консоль Premier предусматривает три вида программ (Target HRT, HRT Hill, and HRT Interval), построенных на учете частоты пульса.

• *Эти программы используют для расчета формулу предполагаемой максимальной частоты пульса (220 минус возраст пользователя). У некоторых людей максимальная частота может быть выше или ниже рассчитываемой по формуле. Вы можете корректировать предпочтительную частоту пульса с учетом ваших задач.*

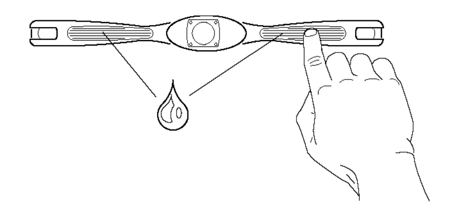
КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

Каждый из наших тренажеров с функцией HRT комплектуется контактными датчиками пульса, позволяющими следить за его частотой. Чтобы определить частоту пульса, нужно в процессе тренировки обхватить датчики ладонями. На консоли появятся данные. Хотя информация будет выведена мгновенно, системе может потребоваться несколько секунд для того, чтобы корректно определить частоту пульса.

ПРИМЕЧАНИЕ: Контактные датчики пульса пригодны для использования в программах HRT®, однако проще и эффективнее использовать нагрудный телеметрический ремень-датчик.

НАГРУДНЫЙ ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ РЕМЕНЬ-ДАТЧИК (ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ТОЛЬКО С КОНСОЛЬЮ PREMIER)

Беспроводной телеметрический нагрудный ремень-датчик передает данные о частоте пульса на консоль с помощью двух электродов, находящихся на внутренней стороне ремня. Прежде чем надеть ремень, смочите две резиновые контактные зоны небольшим количеством воды. Электроды должны оставаться влажными для корректного считывания информации. Рекомендуем надевать ремень непосредственно на тело, хотя он будет работать и через тонкую влажную ткань.



РАСПОЛОЖЕНИЕ РЕМНЯ

Наденьте ремень логотипом VISION FITNESS наружу под грудной мышцей и непосредственно над грудиной. Поправьте его натяжение, чтобы ремень плотно прилегал к телу, но не мешал свободно дышать.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

ПРОБЛЕМА: Не появляются данные о частоте пульса.

РЕШЕНИЕ: Возможно, нет нужного контакта электродов с телом, попробуйте смочить их вновь.

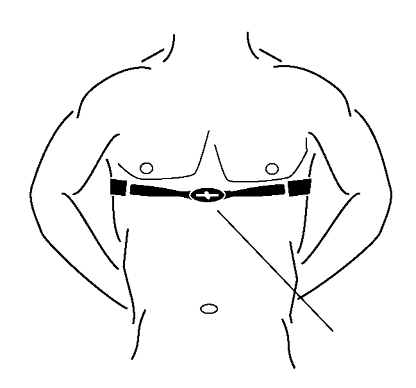
РЕШЕНИЕ: Неправильно расположен датчик, попробуйте поменять его положение.

РЕШЕНИЕ: Проверьте, не превышает ли расстояние между датчиком и приемником 90 см.

ПРОБЛЕМА: Данные о частоте сердечных сокращений противоречивы.

РЕШЕНИЕ: Возможно, телеметрический ремень-датчик недостаточно затянут, подтяните его.

ПРИМЕЧАНИЕ: В некоторых случаях в работе телеметрического ремня-датчика возможны сбои. Необходимо правильно подобрать его положение и степень натяжения. Наличие рядом с тренажером источников помех, например, компьютеров, двигателей, оград под напряжением, домашних систем безопасности, пультов дистанционного управления, CD-плееров, флуоресцентных ламп и т.д., может вызвать ошибки при измерении частоты пульса.



РЕЖИМ НАСТРОЕК

Данный режим позволяет задать 13 дополнительных установок для отображения на консоли или настройки тренажера.

ВХОД В РЕЖИМ НАСТРОЙКИ И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

• Нажмите клавиши ▲ и ▼ и удерживайте их нажатыми в течение примерно трех секунд.

• Раздастся звуковой сигнал, и на консоли отразятся режим настройки и доступные в нем настройки. Просмотрите их с помощью кнопок ▲ или ▼.

• Нажмите кнопку ENTER для выбора нужного режима или установки.

НАСТРОЙКИ ПО ВЫБОРУ

НАСТРОЙКА	***ОПИСАНИЕ***
P1 – SET MAX TIME	УСТАНОВКА МАКСИМАЛЬНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВКИ
P2 – SET USER TIME	УСТАНОВКА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВКИ ПО УМОЛЧАНИЮ.
P3 – SET USER AGE	УСТАНОВКА ВОЗРАСТА ПО УМОЛЧАНИЮ
P4 – SET WEIGHT	УСТАНОВКА ВЕСА ПО УМОЛЧАНИЮ
P5 – DEFAULT RESISTANCE LEVEL	УСТАНОВКА УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ ПО УМОЛЧАНИЮ
P6 – DEFAULT LANGUAGE	ВЫБОР ЯЗЫКА ОТОБРАЖЕНИЯ
P7 – UNIT	ПЕРЕХОД С МЕТРИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ЕДИНИЦ НА БРИТАНСКУЮ

P8 – MACHINE TYPE	ВЫБОР РЕЖИМА ТРЕНАЖЕРА (ВЕЛОЭРГОМЕТР ИЛИ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ЭРГОМЕТР)
P9 – ACCUMULATED DATA	ПРОСМОТР ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА И ОБЩЕГО ПРОЙДЕННОГО РАССТОЯНИЯ (В МИЛЯХ ИЛИ КИЛОМЕТРАХ)
P10 – DISPLAY TEST	ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РАБОТНИКАМИ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ LCD ДИСПЛЕЕВ.
P11 – HARDWARE TEST	ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РАБОТНИКАМИ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ
P12 – BEEPER MODE	ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА
P13 – VERSION	ПРОСМОТР ВЕРСИИ ПРОГРАММЫ ДЛЯ РАБОТНИКОВ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ

- Используйте кнопки ▲ или ▼ для изменения установок.
- Нажмите кнопку ENTER для сохранения изменений.
- Для выхода из режима нажмите и удерживайте в течение трех секунд кнопку «START».

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Приобретя тренажер VISION FITNESS, вы получили возможность регулярно тренироваться дома. Теперь вы свободны в выборе времени для занятий, и вам будет проще построить эффективную программу тренировок.

ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

Важный этап разработки долгосрочной программы занятий фитнесом — определить ее цели. Чего бы вы хотели добиться? Сбросить вес? Повысить мышечный тонус? Избавиться от стресса? Подготовиться к соревнованиям? Зная свои цели, вы сможете эффективно строить программу тренировок. По возможности, постарайтесь определить свои цели четко и в измеримой форме. Вот несколько примеров таких целей:

- Уменьшить объем талии на пять сантиметров за два месяца.
- Принять участие в забеге на 5 км этим летом.
- Начать выполнять упражнения для укрепления сердечнососудистой системы по полчаса, как минимум, пять раз в неделю.
- Повысить скорость прохождения дистанции на две минуты за год.
- Пробегать трусцой полтора километра, а не проходить их пешком через три месяца.

Чем точнее вы сформулируете свою цель, тем проще будет отслеживать результаты. Если вы решаете долгосрочные задачи, разбейте их на месячные и недельные отрезки. Чем более долгосрочные цели вы ставите, тем меньше мотивация. Добиться краткосрочных целей куда проще, а результаты будут заметнее. Добиваясь поставленной цели, ставьте себе новую. Ваш образ жизни станет более здоровым, а вы получите стимул стремиться к новым успехам.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Часто задают вопрос, как долго должны длиться тренировки? Советуем вам придерживаться рекомендаций Американского института спортивной медицины (American College of Sports Medicine (ACSM)).

- Выполняйте аэробные упражнения 3-5 дней в неделю.
- Начинайте занятия с разминки продолжительность 5-10 минут.
- Продолжительность тренировок должна составлять 30-45 минут.
- Постепенно снижайте интенсивность занятий, последние 5-10 минут посвятите упражнениям на растяжку.

Если ваша основная цель — сбросить вес, аэробные упражнения необходимо выполнять, как минимум, по полчаса пять дней в неделю.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Следующий распространенный вопрос: «Насколько интенсивными должны быть тренировки»? Для укрепления сердечно-сосудистой системы необходимо заниматься в определенном диапазоне интенсивности. Для определения интенсивности упражнений рекомендуем следить за частотой пульса.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

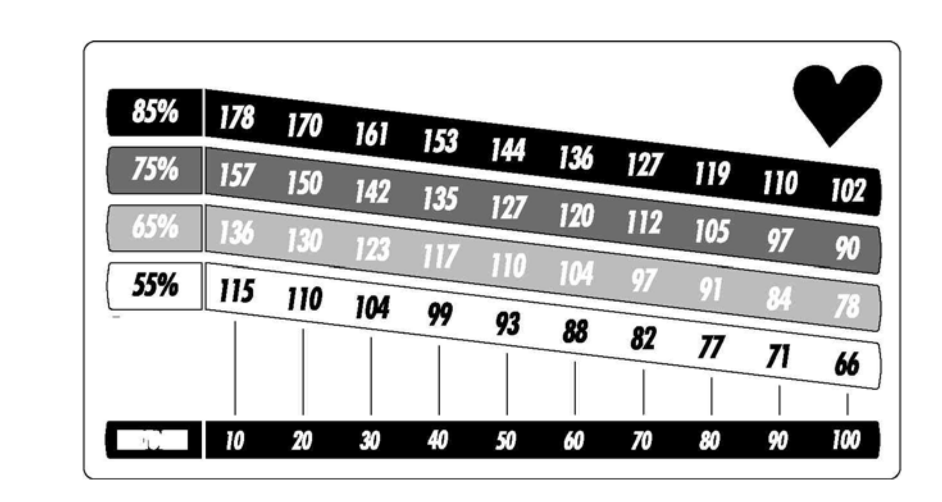
После того как цели поставлены, их нужно записать и составить график тренировок. Ведение дневника поможет вам сохранять мотивацию и отслеживать, насколько вы продвинулись к цели. Со временем вы с гордостью сможете взглянуть на свои достижения и понять, каких больших результатов добились.

ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА

Целевая частота пульса рассчитывается в зависимости от максимальной. Этот показатель индивидуален для каждого человека и зависит от возраста, уровня подготовки и цели тренировок. Частота пульса при тренировках должна варьироваться от 55 до 85% от максимальной. Для расчета целевой частоты мы используем следующую формулу: 220 (ориентировочная максимальная частота пульса) – возраст. Приведенная диаграмма поможет определить ваш интервал.

% от max

Возраст



ПРМЕИР:

Если вам 30 лет, ориентировочная максимальная частота пульса для вас равна 190 (220 - 30). Исходя из диаграммы, целевая частота пульса при тренировках у вас должна быть в интервале 104-161 ударов в минуту, т.е. *55%-85%* от 190.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Система нагружения	электромагн. бесконтактная ECB™
Кол-во уровней нагрузки	20
Маховик	10.4 кг. бесшумный QuietGlide™
Педали	ортопедические амортизирующие
Длина шага	508 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	голубой многофункциональный LCD дисплей с профилем тренировки и сенсорными клавишами
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., уровни, пульс, % от максимального пульса, Ватты, метаболические ед-цы
Кол-во программ	7
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, холмы, сжигание жира, Sprint 8, 1 случайная, 1 Ватт-фиксированная
Складывание	нет
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	145*66*170 см.
Вес тренажера	85 кг.
Максимальный вес пользователя	136 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	2 года

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Неотрен», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Вся продукция, подлежащая сертификации на соответствие требованиям безопасности, сертифицирована, о чем свидетельствуют знаки ГОСТ Р, нанесенные на упаковке и продукте.

На все товары, приобретенные в торговой сети, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре продавца и уполномоченных сервисных центрах дилеров. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Гарантийные обязательства возникают с момента продажи товара потребителю и распространяются только на изделия, проданные через торговые сети и уполномоченными дилерами фирмы. Подтверждением является отметка в гарантийном талоне, скрепленная подписью и печатью продавца.

В течение 14-ти дней с момента покупки приобретенный товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).

Для обмена товара необходимо предъявить изделие в оригинальной упаковке, сохранившее товарный вид, гарантийный талон и товарно-кассовый чек.

Товары ненадлежащего вида и качества обмениваются продавцом только при наличии в гарантийном талоне отметки сервисного центра и акта о непригодности (дефектности) товара для дальнейшего использования.

Сервисный центр осуществляет выезд специалистов на дом к владельцам крупногабаритных изделий в пределах Москвы - бесплатно, за пределами МКАД - по утвержденным расценкам. Расценки на выезд специалистов, на товары, приобретенные через дилерскую сеть, могут различаться.

Гарантия не распространяется в следующих случаях:

- при несоблюдении клиентом правил, приведенных в инструкции по эксплуатации, прилагаемой к изделию;

- использования товара в коммерческих целях (если это не оговорено инструкцией);

- при нарушении условий транспортировки, хранения, эксплуатации, обслуживания, неквалифицированной сборки, действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания посторонних предметов, различных жидкостей (в том числе химически активных) в механизмы и узлы оборудования, а также вследствие существенных нарушений предельных нагрузок, установленных руководством по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-9;

- при наличии расхождения между информацией, указанной в гарантийном талоне и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и др.);

- если имеются следы самостоятельных изменений конструкции и неквалифицированного ремонта;

- при отсутствии у покупателя гарантийного талона с необходимыми отметками о дате продажи (в этом случае гарантийный период устанавливается с момента изготовления товара);

- на расходные (быстроизнашивающихся) деталей – ремни, тросы, элементы питания, предохранители и т.п.;

Любые сервисные работы, кроме чистки, рекомендованной инструкцией по эксплуатации, должны проводиться специалистами авторизированной сервисной службы.

Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации, поможет избежать проблем в эксплуатации товара и его обслуживании.

Неисправные узлы и детали товара в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса целесообразности их замены или ремонта определяется специалистами сервисной службы.

Рекомендуется производить подключение (установку) тренажера силами авторизованных организаций или специалистов, занимающихся по роду своей деятельности данными работами. Специалисты, осуществляющие установку, должны сделать отметку в гарантийном талоне о выполнении подключения (установке).

Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утвержденному прейскуранту.



Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие его основные технические характеристики.

smooth quiet comfortable

it all starts with a

vision





1600 Landmark Drive ▪ Cottage Grove, WI 53527

toll free 800.335.4348 ▪ fax 608.839.8731

www.visionfitness.com

8.09
OM18.70PRD
REV3